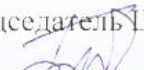
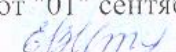
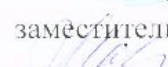


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 38
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
протокол от "28" августа 2015 г. № 1

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
протокол от "26" августа 2015 г. № 1
председатель ШМО
 Бубнова Е.И.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
от "01" сентября 2015 года №177
 Ипполитова Е. В.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УВР
 Масловская И.Е.
"27" августа 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Увлекательный волейбол»

направление: спортивно-оздоровительное направление
возраст: 11-12 лет
срок реализации: 1 год

Михайлов Д.В.,
учитель физической культуры

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с:

- законом об образовании в Российской Федерации от 20.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию "Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга" от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0;
- уставом ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- учебным планом ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- планом внеурочной деятельности ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положением «Об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС НОО и ООО ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга, утв. приказом директора от 01 сентября 2015 года № 177;
- Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО и ООО ГБОУ школы № 38 Приморского района Санкт-Петербурга
- Программа внеурочной деятельности «Увлекательный волейбол», реализуемая по физкультурно-спортивному направлению, составлена на основе политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения.
Назначение программы состоит в реализации спортивно-оздоровительного направления в организации внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность строится с опорой на Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Цели и задачи:

Основная цель настоящей программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего подросткового возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи программы:

Сформировать устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом:

- сформировать представления о потребности к ведению здорового образа жизни;
- сформировать представление об организаторских навыках и умения действовать в коллективе;

- дать представление об ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- сформировать навыки позитивного общения;
- сформировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- сформировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитать моральные и волевые качества.

СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- **Срок реализации программы** – 1 год
- **Объем часов**, отпущенных на занятия:
- 5 класс – 1 час в неделю (34 ч)
- **Продолжительность занятий**: 45 минут
- **Формы и методы работы**

Внеурочная деятельность организуется в таких формах как, спортивные праздники, соревнования, Дни здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В результате освоения данной программы обучающиеся приобретут:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей).

Содержание программы

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

- Основы знаний.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Физическая и специальная подготовка

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Техническая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Физическая и специальная подготовка» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного материала по волейболу

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка волейболиста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка волейболиста	8
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования	7
	Итого	34

N п/п	Тема (количество часов)	Содержание занятия	Вид контроля (если есть)	Вид учебной деятельности учащихся	Планируемые результаты обучения (понимать, уметь)	Сроки проведения
Основы знаний по избранному виду спорта (5 часов)						
1	Основы знаний (5 часов)	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Требование к одежде и инвентарю	текущий	Просмотр презентации	Понимать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде Уметь быть дисциплинированным на занятиях по волейболу	
2.		Знакомство с волейболом, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	текущий	Просмотр презентации	Владеть информацией об истории развития волейбола в нашей стране Иметь представление о данном виде спорта. Уметь занимать исходное положение волейболиста и выполнять перемещения в ней	
3.		Прием мяча сверху и снизу. Способы перемещения.	текущий	Просмотр презентации Первичное освоение	Понимать, как правильно принимать волейбольный мяч сверху и снизу и перемещаться Уметь управлять направлением мяча, контролировать дальность полета	
4.		Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	текущий	Первичное ознакомление и освоение	Понимать основные виды подачи Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	
5.		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка волейболиста.	текущий	Первичное ознакомление и освоение	Понимать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	
Технические приёмы спортивной игры «Волейбол» (14 часов)						
6.	Техническая подготовка	Основы техники игры Нижняя и верхняя прямые подачи мяча с расстояния 3-6 м	текущий	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Понимать основные типы подачи в волейболе Уметь выполнять прямые нижнюю	

	(14 часов)	от сетки.			и верхнюю подачи	
7.		Основы техники игры. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	текущий	Ознакомление и освоение	Понимать типы подач и способы их выполнения Уметь выполнять прямые нижнюю и верхнюю подачи	
8.		Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар верхней подачей	текущий	Освоение и закрепление	Понимать названия основных ударов Уметь выполнять далёкую короткую подачи. Удар верхней подачей	
9.		Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка волейболиста	текущий	Обучение и обобщение пройденного материала	Понимать виды упражнений для развития быстроты и гибкости. Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	
10.		Прием мяча сверху и снизу двумя руками	оперативный	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Понимать способы выполнения приемов мяча снизу и сверху двумя руками Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху (снизу)	
11.		Прием мяча сверху и снизу двумя руками	текущий	Освоение новых ударов	Понимать технику выполнения приемов Уметь выполнять прием мяча разными способами	
12.		Нижняя подача. Короткие удары	текущий	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Понимать, как выполняется нижняя подача Уметь подавать нижнюю подачу с заданного расстояния	
13.		Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста	текущий	Освоение нового двигательного действия	Понимать виды упражнений для развития силы и ловкости Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	
14.		Поддачи. Удары (короткие, длинные удары).	текущий	Развитие двигательных качеств учащихся	Понимать способы выполнения подачи и нанесения удара по мячу Уметь наносить удары по мячу и своевременно выходить под прием мяча от противника	

15.		Нападающий удар	текущий	Повторение и закрепление	Понимать технику выполнения нападающего удара Уметь своевременно использовать нападающий удар	
16.		Нападающий удар (по разным зонам противника).	текущий	Обучение	Понимать технику выполнения нападающего удара Уметь своевременно использовать нападающий удар	
17.		Общая физическая подготовка (ОФП)	текущий	Обучение и систематизирование знаний	Понимать определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	
18.		Правила волейбола. Правила счёта и выполнение подачи	опрос	Развитие двигательных качеств учащихся	Понимать правила волейбола, правила счёта. Уметь играть на площадке, соблюдая правила	
19.		Освоение техники игры. Сочетание подачи и передач.	текущий	Слушание, конспектирование, просмотр презентации	Понимать значение технической подготовки в избранном виде спорта Уметь последовательно выполнять подачу и передачи	
Тактическая подготовка волейболиста(8 часов)						
20.	Тактическая подготовка (8 часов)	Сочетание технических приёмов подачи и передач	оперативный	Выполнение заданий	Понимать значение технической подготовки Уметь выполнять подачу различной траектории полёта мяча	
21.		Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка волейболиста (СФП)	текущий	Выполнение заданий	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений Уметь работать в группе.	
22.		Техника игры Нападающий удар с зоны №2	оперативный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Понимать технику выполнения нападающего удара Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта мяча	
23.		Технико-тактическая подготовка	игровой, соревновательный	КУ Нападающий удар с зоны №2	Понимать методы тактической борьбы Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно	

					приемы и подачу	
24.		Нижняя передача. Перевод мяча через сетку	текущий	Умение вести тактическую игру	Понимать отличие нижней передачи от верхней, значение перевода в игре Уметь выполнять нижнюю передачу и перевод	
25.		Нижняя передача. Перевод мяча через сетку	текущий	Освоение нового двигательного действия	Понимать технику нижней передачи Уметь выполнять нижнюю передачу и перевод Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника	
26.		Сочетание технических приёмов в учебной игре	тематический	Освоение двигательного действия	Понимать приёмы ведения спортивной борьбы Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	
27.		Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	текущий	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Понимать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	
28.		Совершенствование игровых действий	текущий	Групповая работа по станциям	Уметь играть в волейбол, соблюдая правила	
Общая физическая и специальная подготовка волейболиста (7 часов)						
29.	Физическая и специальная подготовка (7 часов)	Правила игры на соревнованиях	применение знаний на практике	Игровая	Понимать правила игры Уметь играть в волейбол в команде, соблюдая правила игры	
30.		Организация соревнований по волейболу.	применение знаний на практике	Учебная игра - соревнование	Понимать правила организации соревнований Уметь играть в волейбол в команде, соблюдая правила спортивной игры	
31.		Технико-тактическая подготовка	игровой, соревновательный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Понимать методы тактической борьбы Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно приемы, нападения и подачу	
32.		Специальная подготовка	Текущий	Умение вести тактическую	Понимать, что такое специальная	

		волейболиста (СФП)		игру	подготовка и, что в неё входит Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	
33.		Тестирование двигательных навыков и умений учащихся	Итоговый	Индивидуальная работа	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	
34.		Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Итоговый	Тестирование	Понимать уровень своей физической подготовленности Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	
Итого: 34 часа						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для учащихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Цифровые образовательные ресурсы

1. volley.ru
2. videouroki.net/filecom.php?fileid=98668992
3. nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, уличная волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки,

гимнастическое оборудование, компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.